



Défense de zone face à des situations spécifiques

par Julien MAHE

Introduction

Dans la catégorie cadette, l'attaque et la défense de zone sont des thèmes qu'il faut aborder pour la formation des joueuses.

Pour travailler cette défense avec mes joueuses (cadettes, niveau championnat de France 1^{ère} division), j'ai décidé de partir de situations offensives spécifiques à la zone.

Mon objectif est de placer tout de suite les joueuses face à des responsabilités individuelles au sein de la défense collective.

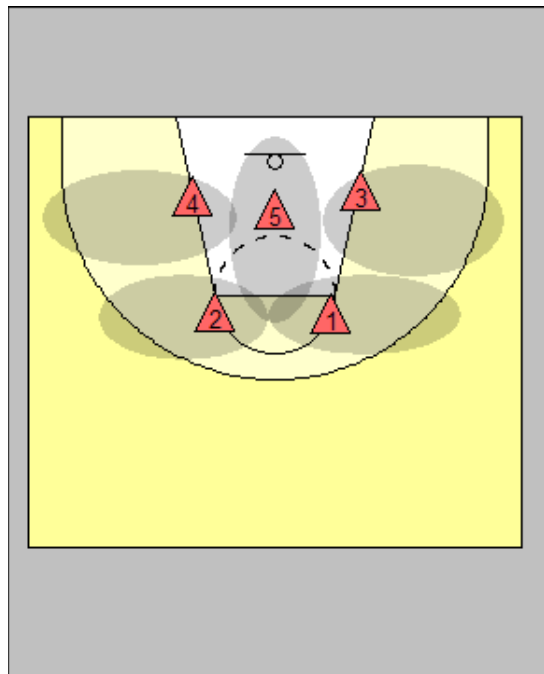
Rien de révolutionnaire dans cette défense mais beaucoup de travail et de répétitions pour former une défense collective active.

Nous mettons en place le mouvement offensif pour travailler la réponse défensive choisie.

Voici les huit situations offensives que nous développons tout au long de l'année.

Placement de départ.

Il s'agit d'une défense de zone 2-3.

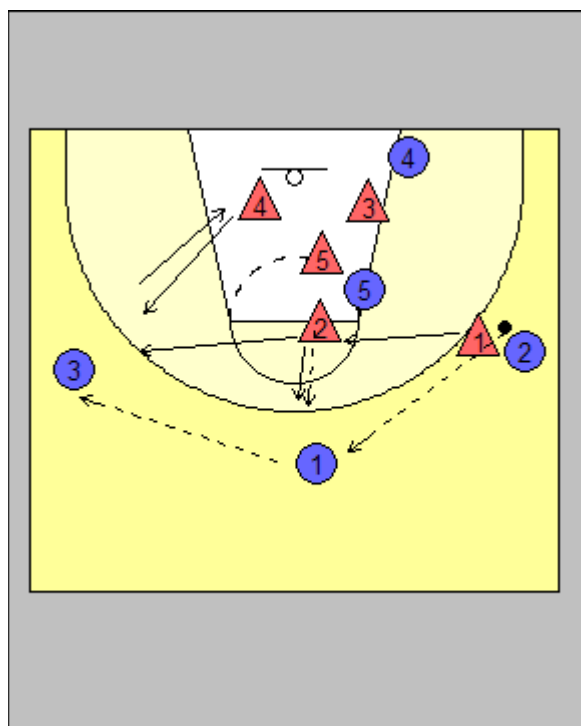


Chaque joueuse a la charge d'une zone.

Trois principes de base :

- toujours un défenseur sur le porteur de balle ;
- communication (coupe, écran, tir) ;
- ne pas être battue dans le milieu.

1- Transferts



Sur les transferts, option AIDER-REPRENDRE

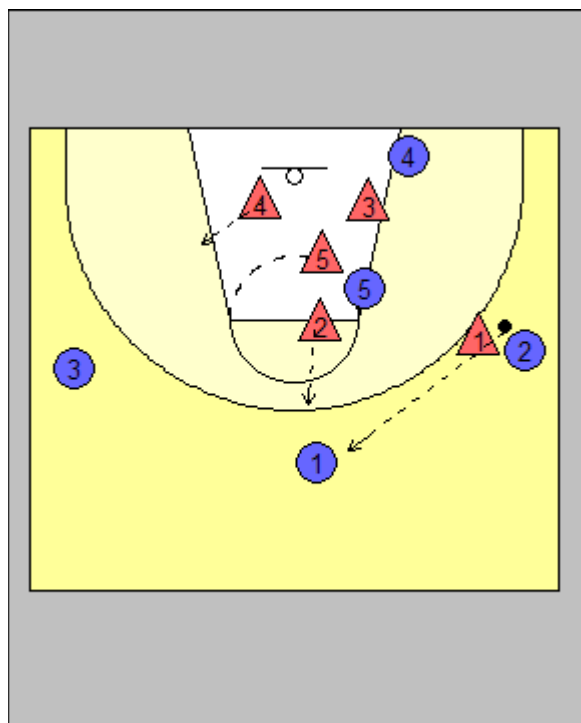
Objectifs : toujours un défenseur sur le porteur de balle, dissuader le tir.

Le défenseur 4 sort sur 3 pour dissuader le tir, le défenseur 2 reprend 3 dès que possible en orientant ligne de fond. Le défenseur 4 reprend sa place.

Consignes :

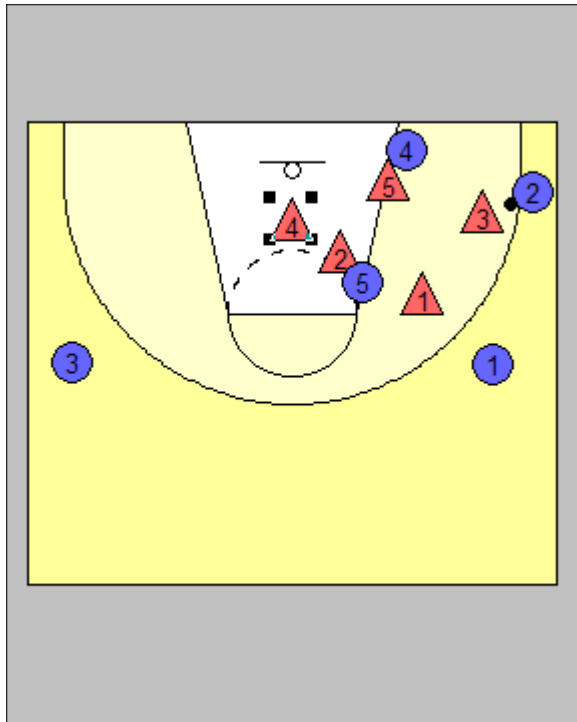
- communication ;
- « no middle » ;
- amplitude de bras sur les déplacements pour dissuader.

2- L'espace « poste haut »



Objectif : ne jamais laisser un joueur seul dans cet espace clé.

- 1^{er} cas :
 - ballon au dessus de la ligne des lancers-francs : prise en charge par le défenseur 5.

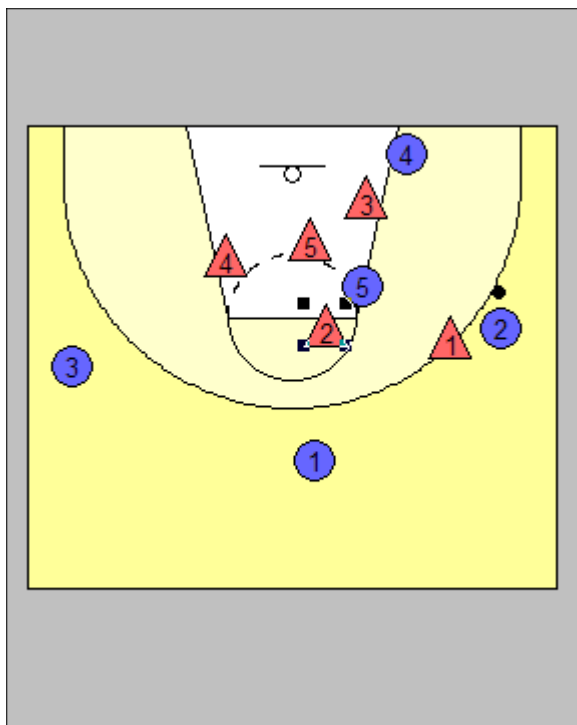


- 2^{ème} cas :
 - ballon sous la ligne des lancers-francs : prise en charge par un des défenseurs du 1^{er} rideau.

Consignes :

- communication ;
- se « passer » le joueur lors de son « flash » au poste haut.

3- L'espace « short corner »



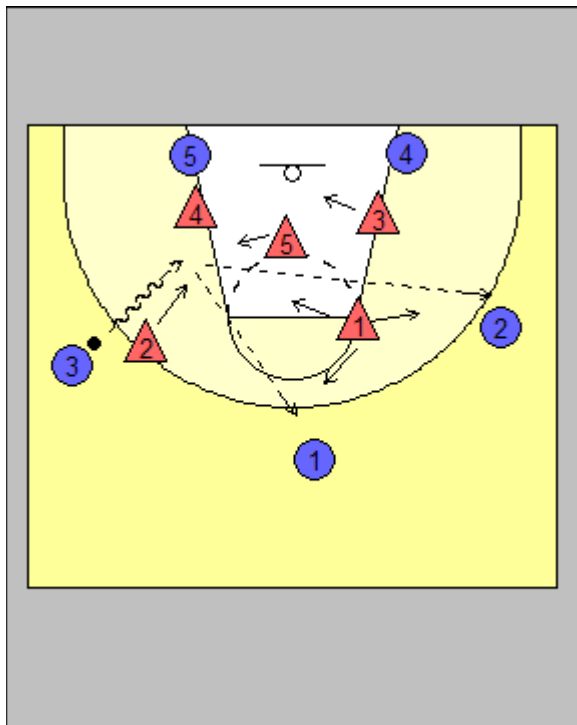
Espace difficile à défendre, car derrière la défense.

Objectif : être au dessus du joueur qui est « short corner ».

Au mieux, prise en charge par le défenseur 4 ou le défenseur 3.

ORIENTER LIGNE DE FOND.

4- Fixation en dribble



Tenter de ne jamais être battue dans le milieu.

Objectif : ne pas être battue dans le milieu.

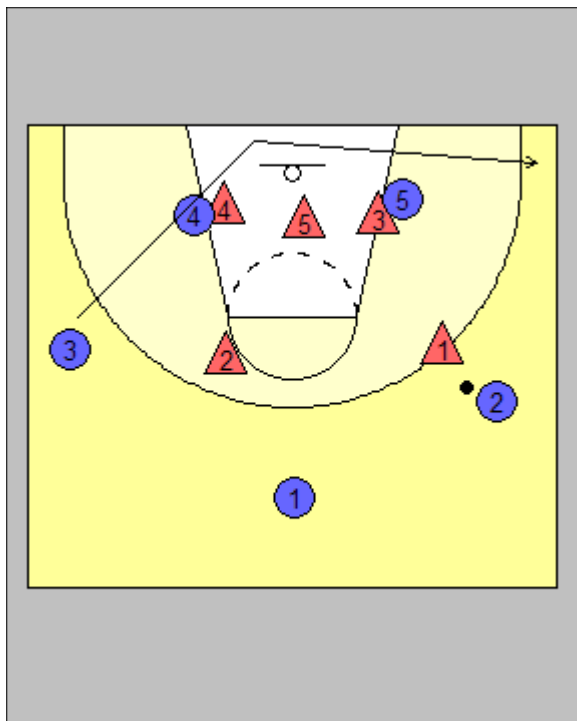
Défenseur 5, premier concerné par les aides défensives.

Défenseur 3 referme pour éviter les coupes en « back door ».

Défenseur 1 se tient prêt à sortir sur les renversements.

Entre 3 et 1, choix par rapport à la taille et la vitesse. 1 sortira plus vite sur le tir alors que 3 dissuadera davantage une action de coupe vers le panier.

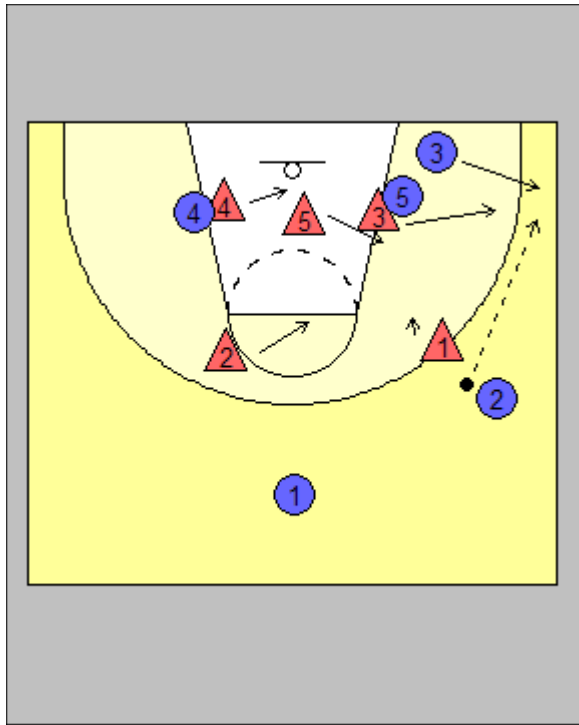
1- Surcharge offensive



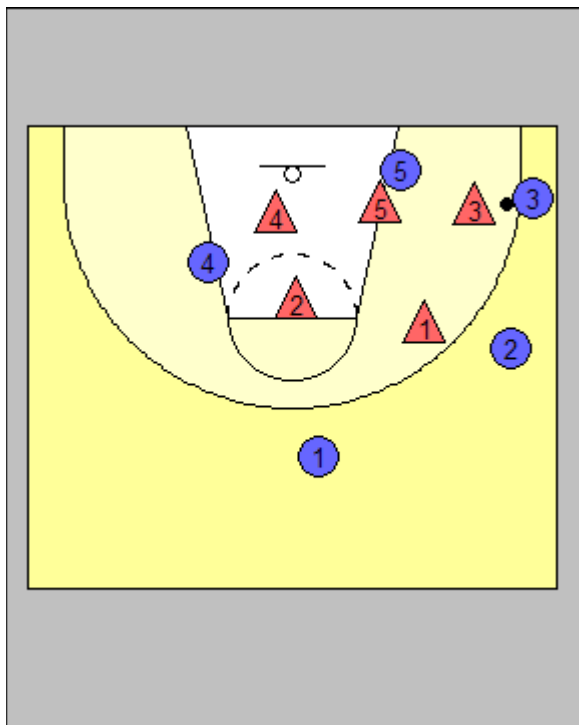
Objectif : dissuader le tir, gérer la position préférentielle du poste bas.

Là encore, AIDER- REPRENDRE.

Importance de la communication et de la simultanéité des collaborations défensives.

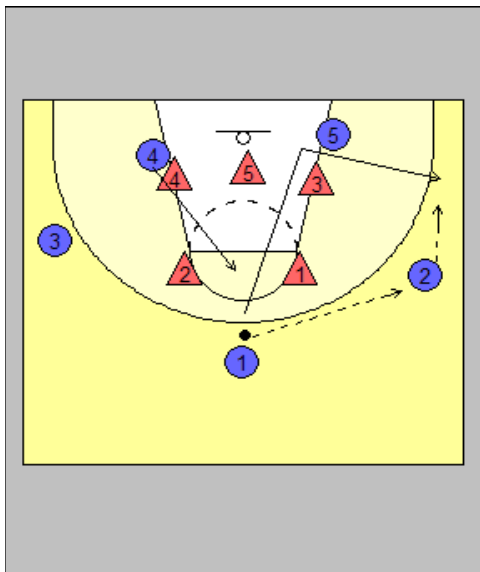


Le défenseur 3 passe au dessus de 5 pour sortir sur 3. Son objectif est d'être sur la joueuse au moment ou elle reçoit le ballon.



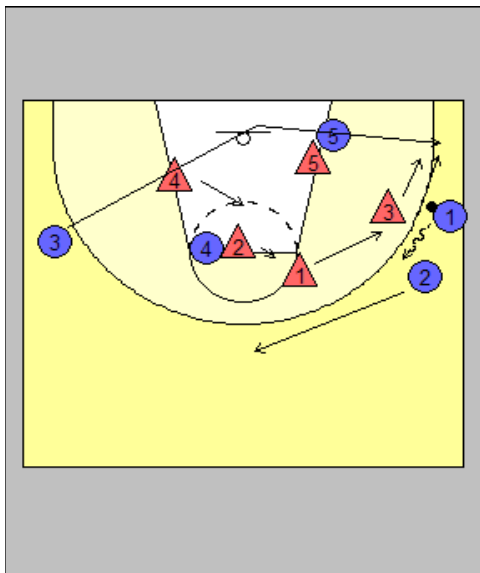
En même temps, le défenseur 5 va défendre sur 3 de $\frac{3}{4}$ vers la ligne de fond. Elle doit être à l'initiative du contact et ne pas subir la position préférentielle de 3.

2- Double surcharge



Objectif : identique que lors de la surcharge.

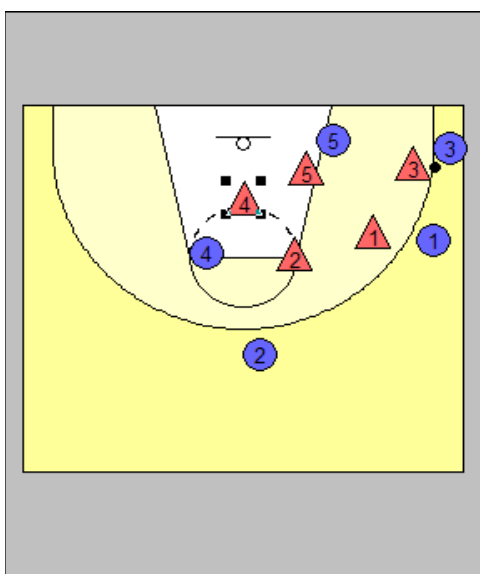
Même action que sur la surcharge offensive.



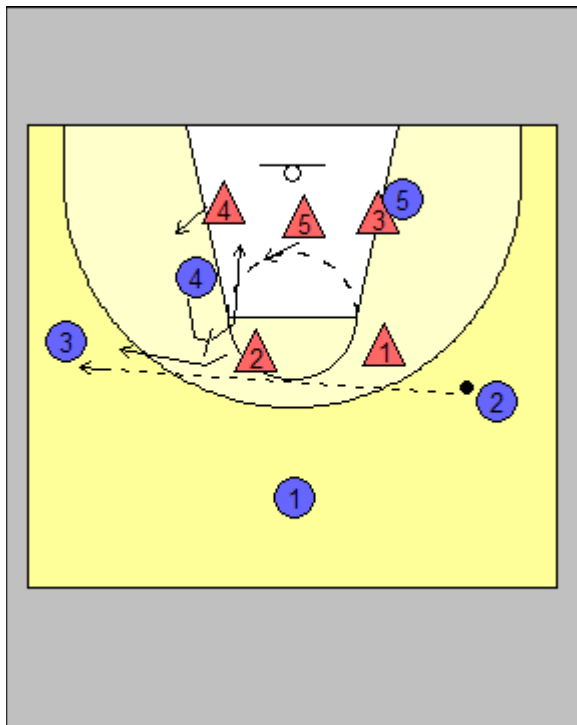
Lors de la seconde surcharge, on remarque chez les attaquants un comportement de « passeur » chez 1 lors de sa remontée en dribble. C'est à ce moment que le défenseur 1 saute sur le porteur de balle pour que le défenseur 3 puisse reprendre la joueuse qui arrive dans le coin.

Communication.

Changement défensif quand le porteur remonte en dribble sans intention d'attaquer l'intervalle (souvent au niveau de la ligne des lancers-francs).



7- Ecran non porteur



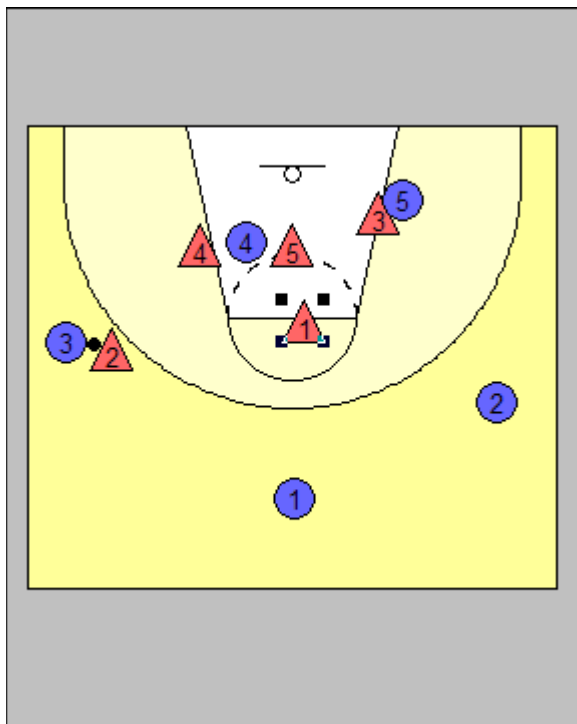
Objectif : ne pas être battue dans le milieu, dissuader le tir.

Sur tous les écrans non porteurs :

**PASSER AU DESSUS DE L'ECRAN
AIDER- REPENDRE.**

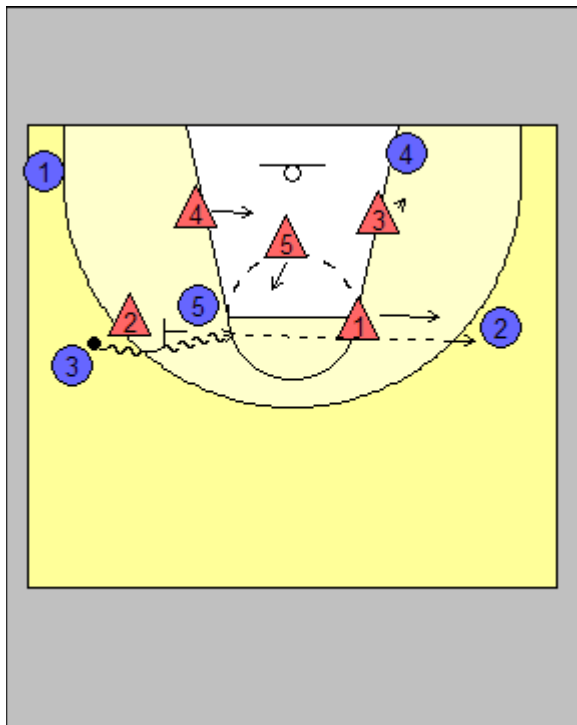
Dans ce cas, 2 va passer au dessus de l'écran pour ensuite orienter vers la ligne de fond.
Le défenseur 4 est prêt à sortir si besoin pour dissuader le tir.

Le défenseur 5 prend en charge le poseur d'écran lors de son ouverture.



Le défenseur 4 doit toujours être au dessus du poseur d'écran.

8- Ecran porteur



Sur l'écran porteur

Objectif : éviter le sous nombre défensif à l'opposé de l'écran.

Défenseur 2 va passer au dessus de l'écran.
Défenseur 5 aide sur le porteur de balle.
Défenseur 4 gère l'ouverture du poseur d'écran.
Défenseur 1 s'apprête à défendre sur 2.

Conclusion.

La défense de zone n'est pas notre défense principale. Pour autant, il me semble important que nous la mettions en place afin d'offrir aux joueuses en formation des principes qu'elles pourront mettre en œuvre dans leur futur de basketteuse.

La plupart des joueuses que nous formons partent ensuite jouer en Nationale 2 ou Nationale 3. Ce sont des divisions où la défense de zone est utilisée de façon non négligeable.

Nous pratiquons cette défense après une défense zone press 1-2-1-1 tout terrain qui a pour but de ralentir la montée de balle adverse. Par conséquent, nous défendons environ 12 secondes par possession, ce qui nous amène à gérer la plupart du temps une seule des situations spécifiques vues auparavant.

Enfin, il me semble important de « stimuler » la défense de zone de notre équipe afin qu'elle soit active et ainsi surprendre l'attaque dans sa tentative de déstabilisation de la zone.

Cette « stimulation » passe par une présence sur le porteur de balle et par la qualité (vitesse, simultanéité) des déplacements collectifs que nous avons détaillés ci-dessus.

Julien MAHE
BE 2

Entraîneur cadettes France 1^{ère} division CHALON BASKET CLUB.